

Achtsamkeitsübung für Woche 26

Verbinde dich mit dem Rhythmus

Wähle ein Lied aus,
welches bei dir gute Laune aufkommen lässt,
dich zum Tanzen und Singen animiert und
dich voll und ganz in den Moment eintauchen lässt.

Mach die Musik an.

Lausche den Klängen,
fühle den Rhythmus und folge deinen Impulsen.

Tanze ... Singe ... Fühle ... Lächle ...

Viel Freude dabei.

